Kiat Sederhana Panjang Usia

6- 2008



Panjang usia dan sehat, siapa pun pasti menghendaki ini. Ada 10 cara yang sangat mudah asal disiplin dilakukan untuk mencapainya. Apa sajakah itu?

1. Kontrol lingkar pinggang
Penelitian terakhir dari Universitas Birmingham menemukan bahwa adalah lingkar pinggang, bukan berat badan yang menjadi indikator terbaik untuk penyakit diabetes tipe 2 dan penyakit jantung.

Para ahli percaya bahwa lemak yang terkumpul di perut lebih berbahaya dibandingkan yang terakumulasi di paha karena lemak di perut dapat merusak sistem insulin tubuh. Bila ini terjadi, risiko diabetes dan penyakit jantung jadi meningkat.

Karena itu, usahakan agar lingkar pinggang pria tak lebih dari 94 cm dan wanita tak lebih dari 80 cm.

2. Cari second opinion
Setiap menerima resep dari dokter, periksalah dengan pihak apotek, obat-obatan apa yang tak boleh dicampur dan apa efek sampingnya. Jika tak yakin, cari second opinion.

Peneliti dari University Liverpool, Inggris, menemukan bahwa 10 ribu orang di Inggris mati karena reaksi merugikan dari obat-obatan, yang meski tak perlu, tetap diresepkan tetapi dalam dosis yang tidak tepat.

3. Jaga kebersihan dapur
Dapur adalah hot spot atau tempat kuman paling banyak di rumah. Penelitian para ahli di Universitas Arizona, AS, menemukan bahwa spons di dapur adalah tempat tinggal lebih dari 7 miliar bakteri.

Tempat favorit lain adalah bak cuci piring, pegangan keran dapur, talenan, dan pegangan kulkas. Karena itu, sering-seringlah mengganti lap dapur serta cuci dan masak sayuran dengan benar.

4. Rajin beramal
Penelitian di University of Michigan menemukan bahwa orang yang sering membantu atau mendukung secara emosional orang lain, risiko mati muda berkurang hingga 60 persen. Sebaliknya, orang yang tak pernah menolong, risiko mati meningkat dua kali lebih banyak dibanding orang yang suka beramal.

5. Bersahabat dengan Ibu
Kalau lama tak bertemu Ibu, segeralah menelepon. Menurut peneliti di Harvard Medical School, orang yang hubungannya jauh dengan sang ibu, lebih rentan kena penyakit serius di masa tua seperti penyakit darah tinggi dan jantung.

6. Bangun rasa percaya diri
Studi di Universitas Toronto menemukan bahwa orang yang mendapat kepercayaan diri tinggi karena memenangi Piala Oscar hidup 4 tahun lebih lama dibanding aktor dan aktris yang tak pernah menang. Para peneliti percaya bahwa rasa damai dalam diri dan pencapaian prestasi melatih tubuh untuk belajar mengatasi stres dengan baik.

7. Sarapan oat
Oat mengandung fitokimia yang merupakan antioksidan pelawan penyakit jantung dan kanker. Studi di Universitas Tufts, AS, menemukan bahwa fitokimia dalam oat efektif mengurangi jumlah plak dan molekul berlemak yang melapisi dinding pembuluh arteri.

8. Tak perlu berlebihan minum suplemen alami
Memang sumber suplemen itu alami. Namun, jangan sekalipun berasumsi bahwa jika satu tablet berkhasiat, minum lebih dari satu pasti lebih berkhasiat.

"Minum vitamin berlebihan itu bukan tak mungkin menyebabkan kerugian untuk tubuh Anda," kata Rod Brennan, Direktur Sydney's Nature Care College. Ia merekomendasikan minum vitamin dan suplemen hanya sesuai dosis yang dianjurkan.

9. Makan pisang
Makan pisang sehari sekali baik untuk mengatasi penyakit tekanan darah tinggi. Sebuah studi di AS menemukan bahwa orang yang kekurangan potasium lebih berisiko kena hipertensi, faktor pemicu penyakit jantung dan stroke. Pisang adalah sumber potasium yang baik. Sumber potasium lain kentang, labu, dan alpukat.

10. Makan sup miso
Publikasi dari John Hopkins Medicine mengungkapkan bahwa orang-orang di Pulau Okinawa, Jepang, 75 persen lebih rendah dibanding orang Amerika Serikat untuk kena kanker. Itu karena mereka banyak mengonsumsi makanan bersumber kedelai, khususnya sup miso.

Kedelai adalah sumber isoflavon, zat yang ampuh mencegah kanker yang disebabkan oleh berlebihnya hormon estrogen.

Sumber: Senior

back

Tips kesehatan lainnya:

- 4 Teknik Perlambat Orgasme
- Mengatasi Alergi Sperma
- Disfungsi Ereksi? Jangan Stop Seks!
- 10 Alasan Sehatnya Seks
- Multiple Orgasm! Memungkinkan

Indeks tips kesehatan selengkapnya